

---



# Dziennik postu

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** *(opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** *(co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu: \_\_\_\_\_

Początek postu: \_\_\_\_\_

Koniec postu: \_\_\_\_\_

Godziny postu: \_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

---

---

---

---

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

---

---

---

---

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Protokół postu:

\_\_\_\_\_

Początek postu:

\_\_\_\_\_

Koniec postu:

\_\_\_\_\_

Godziny postu:

\_\_\_\_\_

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jasność umysłu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom głodu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak się czułem** (opisz swoje ogólne doświadczenie — energia, nastrój, odczucia fizyczne podczas postu)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Co przerwało post** (co zjadłeś lub wypiteś, aby przerwać post? jak zareagowało twoje ciało?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wyzwania** (co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_